妊娠 13 週～37 週まで
（当院は４０週まで）

安産のための　マタニティビクス

【マタニティビクスとは？】

○ 音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、妊娠中のマイナートラブルを解消できます。また、産後の身体機能の回復にも役立ちます。

○ 運動が初めての方でもインストラクターが個人の体調に合わせたプログラムを実施するので、無理なく参加することができます。

【マタニティビクスの効果】

- 体重増加の予防
- ストレス解消
- 体力・筋力アップ
- 産後の体力体型回復
- むくみや足のつりの予防・改善
- 母乳の分泌促進

【プログラムメニュー】

◆ メディカルチェック

ご自身で血圧や体重を測定して個人ファイルに記入します。助産師が胎児心音を確認してからプログラムへ参加します。

◆ ウォーミングアップ

血液循環を良くするウォーミングアップで準備運動を行い、腰痛や足のツリ予防のためにストレッチをします。

◆ エアロビックパート

ウォーキングやステップで心拍数を上げて体力を身に付けます。出産後の母乳分泌を促すエクササイズが入ります。

◆ お産のための運動

産道の柔軟性と分娩力を向上するために骨盤底筋群や腹筋をエクササイズします。また、お産の呼吸法を練習します。

◆ クーリングダウン

股関節周りのストレッチを行います。最後に、胎教に役立つイメージングで心と体をリラックスさせます。

【日時】

毎週火曜日 14:00～15:00
※13:45 までの受付をお願いします

【持ち物】

○ タオル
○ お飲み物
○ 運動靴
○ 動きやすい服装